

WPROWADZENIE

Nazywam się Andrea Olsen. Niezwykle mi miło prezentować te siedem eksploracji ruchowych, które stworzyliśmy wspólnie z Caryn McHose.

Relacyjność to temat przewodni naszych czasów, zarówno w sensie relacji z ciałem czy przestrzenią, jak i w kontekście społeczności globalnej. Chcemy, aby te filmy uczyły lekkości i swobody wspierając widza w przywracaniu ciału naturalnej otwartości na przepływ. Kierujemy tę serię do wszystkich zainteresowanych świadomym życiem.

Naszej pracy przyświecały dwie główne idee. Po pierwsze, ciało to ziemia. Kości, oddech i krew to po prostu minerały, powietrze i woda, z których się składamy. Gdy przenosimy się w nowe miejsce, w ciągu kilku dni składamy się już w siedemdziesięciu procentach z wody, która pochodzi z nowego źródła. A lokalne jajka, mleko i rośliny kształtują nasze mięśnie i kości. Jako ludzie jesteśmy częścią natury, nie jesteśmy czymś osobnym, stanowimy z nią jedno.

Drugą ważną ideą jest uznanie tańca i ruchu jako podstawy doświadczania opisanych połączeń. Ruch nie jest bowiem czymś powierzchownym, dodanym ani zewnętrznym, lecz centralnym i niezaprzeczalnym sednem człowieczeństwa. Ciało posiada wrodzoną inteligencję, kształtującą się od trzech miliardów lat ewolucji, którą zapoczątkowało powstanie pierwszej komórki. Zamiast walczyć o kontrolę nad ciałem i nad przestrzeniami, w których przebywamy, rozwijamy pogłębioną praktykę obecności w roli świadka.

Eksplorację zaczynamy od stóp. Dzień Pierwszy poświęcony jest praktyce przybywania, orientacji w przestrzeni i odczuwaniu ciężaru ciała. Dzień Drugi służy przywróceniu płynności. W Dniu Trzecim badamy oddech i głos. Dzień Czwarty wyznacza nową mapę dla spionizowanego ciała. Dzień Piąty jest eksploracją procesów percepcji w oparciu o założenie, że każdy ruch zaczyna się od naszej perspektywy i percepcji. W Dniu Szóstym skupiamy się na równowadze układu nerwowego. I wreszcie Dzień Siódmy łączy wszystkie te wątki, otwierając nas na nieznanne i wyposażając w uważność i spontaniczną radość, które wzmacniają nas w obliczu niepewności i wyzwań życia codziennego.

Te siedem eksploracji ruchowych można potraktować jako cykl odrębnych lekcji albo połączyć w jedną godzinną praktykę. Ważne, by nasze ustne (i spisane) instrukcje przyjmować jako zaproszenia, nie nakazy. Podążaj za tym, co przykuwa twoją uwagę, poszukując własnej ścieżki do świadomości osadzonej w ciele.

Przyda ci się mata do jogi albo czysta podłoga, wygodne ubranie i odrobina prywatności, sprzyjająca ruchowi i skupieniu. I może zeszyt, by spisywać pojawiające się refleksje. Te filmowe lekcje można przerabiać samodzielnie lub z innymi, jest to bowiem podróż, w którą wyruszamy wspólnie.